

桃園市政府衛生局
113 年度委託機關團體辦理
增進年輕族群心理健康識能計畫

113 年 4 月

目錄

壹、前言	1
貳、計畫目標	2
參、計畫內容	3
一、 辦理期程	3
二、 委辦單位資格（符合以下其中 1 項即可）	3
三、 委託辦理事項	3
四、 委託費用項目、核銷方式及標準	6
五、 其他執行注意事項	7
肆、預期效益	7
伍、附件	9
一、 附件 1：親職工作坊滿意度調查表	9
二、 附件 2：親職工作坊執行成果摘要	11
三、 附件 3：親職工作坊滿意度調查分析	13
四、 附件 4：親子團體滿意度調查表	14
五、 附件 5：親子團體執行成果摘要	16
六、 附件 6：親子團體滿意度調查分析	18

七、 附件 7：主題性團體滿意度調查表	19
八、 附件 8：主題性團體執行成果摘要	21
九、 附件 9：心情溫度計（BSRS-5）	23
十、 附件 10：主題性團體滿意度調查分析	27
十一、 附件 11：主題性團體前後測問卷分析	28

壹、前言

2003 年起世界衛生組織（World Health Organization, WHO）發表二十一世紀衛生宣言時強調精神衛生工作是二十一世紀最重要的衛生議題之一。目前社會中充滿各式各樣的心理健康問題，如焦慮、憂鬱、失眠、藥物濫用、酒癮、自殺、重大創傷症候群、家庭暴力性侵害等，這些現象的發生都與心理健康有著密切的相關，因此心理健康在現今工商業繁榮的社會更突顯其重要性。

2019 年全球疾病負擔（Global Burden of Diseases, GBD）統計，10-24 歲年輕族群中，經診斷患有心理問題的盛行率為 14.08%。台灣 10-24 歲年輕族群中，心理問題之盛行率為 11.62%（GBD, 2019）。另據國內國、高中職生之心理健康現況調查顯示 23.9% 覺察自己的情緒起伏不定，13.3% 有明顯憂鬱情緒需尋求專業協助。有關本市歷年自殺數據顯示 107-111 年 15-24 歲自殺粗死亡率呈現緩慢上升趨勢，111 年 15-24 歲自殺死亡人數為 29 人佔全市死亡人數之 9.3%，全市總計 311 人。107-111 年本市 15-24 歲自殺方式依序為高處跳下、吊死/勒死/窒息、氣體/蒸氣及溺水；自殺原因依序為憂鬱傾向、罹患憂鬱症或其他精神疾病、感情因素、家庭成員問題。種種數據皆顯示青少年心理健康是值得重視的議題。

再於心理健康問題中之網路成癮現象依文獻顯示，10-12 歲網路成癮兒童睡眠品質、學習注意力及執行功能顯著差於無網路成癮兒童（林

依宣等人,2022)；13-14 歲國中生螢幕總使用時間 10-12hr 和 \geq 13hr 與所有學業、表現及心理健康負面影響（包含學業表現差、肥胖、飲酒、吸煙、大麻使用、其他非法藥物使用、遭受身體言語暴力、性虐待、實施暴力、社會支持不足、抑鬱症狀及自殺企圖）呈強烈相關綜觀以上研究，顯示年輕族群心理健康及網路成癮議題也是值得重視的議題。另多數青少年網路成癮問題亦與家庭親職功能相關，故提供家長合宜的教養能力及正向親子溝通技巧，使其了解如何約束及限制青少年網路使用行為是十分重要的。

貳、計畫目標

有鑑於此，依自殺防治法第 6 條第 1 項規定：「各機關、學校、法人、機構及團體，應配合中央及直轄市、縣（市）主管機關推行自殺防治工作，辦理自殺防治教育，並提供心理諮詢管道。」，故本局特辦本計畫，委請相關機關（構）、團體，針對本市 7-24 歲年輕族群與家長或照顧者辦理以年輕族群心理健康為主題之親職工作坊、年輕族群心理健康識能之主題性團體及親子團體，藉由主題性團體經歷分享，增進年輕族群自我認同、情緒管理能力、壓力調適能力（含自殺防治守門人）、人際互動技巧及網路成癮自我覺察及正確使用網路等方面之效能；透過親職工作坊，提供家長及照顧者合宜的教養方式、正向親子溝通技巧等親職教育；透過親子團體，由年輕族群及家長一同參與提升親子間的問題

題解決能力及溝通能力以促進良好的親子關係，提升家庭功能，進而促進年輕族群之心理健康及解決網路成癮問題。

參、計畫內容

一、辦理期程

自契約簽訂日起至 113 年 10 月 31 日止。

二、委辦單位資格（符合以下其中 1 項即可）

- （一）依法設置之心理諮商所或心理治療所：應檢附由縣市政府機關或其授權機構核發之開業執照。
- （二）依法登記且具心理衛生服務經驗或承接本府相關服務方案之非屬營利事業之法人、機構或團體：應檢附由縣市政府機關或其授權機構核發之立案證書及法人登記證書。

三、委託辦理事項

（一）參與對象：

- 1. 本市 7-24 歲年輕族群
- 2. 本市 7-24 歲年輕族群之家長或照顧者

（二）辦理內容：

1. 辦理「親職工作坊」：

- （1）辦理場次及時間：辦理 3 場次，每場至少 3 小時，1 場至少 10 位家長或照顧者參與。

(2) 由諮商心理師帶領，本市 7-24 歲年輕族群之家長或照顧者為工作坊成員，以年輕族群心理健康為主題，提供家長及照顧者合宜的教養方式、正向親子溝通技巧等等，以強化家庭支持度，促進良好的親子關係，並於每次工作坊結束後辦理下列事項：

A. 請與會成員填寫親職工作坊滿意度調查表（附件 1），回收後於期中及期末成果報告提供本局備查。

B. 承辦單位應撰寫親職工作坊執行成果摘要（附件 2），並於期中及期末成果報告提供本局備查。

C. 承辦單位應撰寫親職工作坊滿意度調查分析（附件 3），並於期末成果報告分析。

2. 辦理「親子團體」：

(1) 辦理場次及時間：辦理 4 場次，每場至少 3 小時，1 場至少 5 對年輕族群及家長（或照顧者）參與。

(2) 由諮商心理師帶領，本市 7-24 歲年輕族群及家長（或照顧者）為親子團體成員，年輕族群及家長一同參與，提升親子間的問題解決能力及溝通能力，以促進良好的親子關係，提升家庭功能，並於每次團體結束後辦理下列事項：

A. 請與會成員填寫親子團體滿意度調查表（附件 4），回收後

於期中及期末成果報告提供本局備查。

B. 承辦單位應撰寫**親子團體執行成果摘要**（附件 5），並於期中及期末成果報告提供本局備查。

C. 承辦單位應撰寫**親子團體滿意度調查分析**（附件 6），並於期末成果報告分析。

3. 辦理「青少年心理健康識能之主題性團體」：

(1) 辦理場次及時間：辦理 4 梯次，每梯次辦理 4 次團體課程，每次團體課程至少 2-3 小時，每次團體課程至少 8 位 7-24 歲年輕族群參與。

(2) 由諮商心理師帶領，本市 7-24 歲年輕族群為主題性團體成員，藉由團體經歷分享，增進青少年自我認同、情緒管理能力、壓力調適方法、問題解決能力、人際互動技巧及網路成癮自我覺察及正確使用網路等方面之效能，並於主題性團體結束後辦理下列事項：

A. 請與會成員於每梯次（4 次團體課程）結束後填寫**主題性團體滿意度調查表**（附件 7），回收後於期中及期末成果報告分析。

B. 承辦單位應撰寫**主題性團體執行成果摘要**（附件 8），並於期中及期末成果報告提供本局備查。

- C. 請與會成員於每梯次（4次團體課程），第1次及第4次團體課程後填寫前後測問卷，以了解與會成員對於青少年心理健康識能是否提升。
- D. 請與會成員於每梯次（4次團體課程），第1次及第4次團體課程後填寫心情溫度計（BSRS-5）（附件9），以了解與會成員自身情緒狀況是否改善，並於期中及期末成果報告提供本局備查，另經心情溫度計篩檢為自殺高風險者（定義：總分15分以上且自殺意念2分以上），於篩檢後7日內，提供該個案篩檢量表掃描檔，以電子郵件方式送至本局指定之公務信箱，以利本局後續提供關懷服務。
- E. 承辦單位應撰寫主題性團體滿意度調查分析（附件10），並於期末成果報告分析。
- F. 承辦單位應撰寫主題性團體前後測問卷分析（附件11），並於期末成果報告分析。

（三）專業人力資格及管理（依心理師法第1條規定辦理）：

諮商心理師：應經諮商心理師考試及格並依心理師法領有諮商心理師證書者。

四、委託費用項目、核銷方式及標準

- （一）預算金額：新臺幣34萬5,280元整。

(二) 核銷方式：詳如「113 年度委託機關團體辦理增進年輕族群心理健
康識能計畫」契約書。

(三) 業務費用：

1. 辦理相關團體或活動之講師費、誤餐費、材料費、場地租借費用等。
2. 其他所需雜支費用。

五、其他執行注意事項

執行期間本局得不定期請承辦單位提供本計畫實際執行情形工作報
告，承辦單位不得拒絕。

肆、預期效益

- 一、 提供本市親職工作坊，每場工作坊結束後進行活動滿意度調查表，瞭
解成員對於活動滿意度，並適時修正團體內容，成員滿意度調查整體
總平均滿意度達 5 分以上。
- 二、 提供本市親子團體，每場親子團體結束後進行活動滿意度調查表，瞭
解參與成員對於活動滿意度，並適時修正團體內容，成員滿意度調查
整體總平均滿意度達 5 分以上。
- 三、 提供本市主題性團體，每梯次（4 次團體課程）結束後進行活動滿意
度調查表，瞭解參與成員對於活動滿意度，並適時修正團體內容，成
員滿意度調查整體總平均滿意度達 5 分以上。
- 四、 提供本市主題性團體，每梯次（4 次團體課程）第 1 次及第 4 次團體

課程後進行前後測問卷，參與成員之青少年心理健康相關識能平均認知度達 80% 以上。

伍、附件

一、附件 1：親職工作坊滿意度調查表

桃園市政府衛生局委託機關團體辦理 「113 年度增進青少年心理健康識能計畫」

親職工作坊滿意度調查表

活動名稱：_____

活動時間：_____年_____月_____日()上/下午_____時_____分至_____時_____分

您好：

感謝您參與本次課程，希望課程內容與安排能讓您有豐富的收穫。為使下一次課程更臻完美，請您依本次課程感受提供寶貴建議，作為日後舉辦課程之參考，再次謝謝您！

填妥後請交予工作人員

一、基本資料

年齡：小於 20 歲20-29 歲30-39 歲40-49 歲50-64 歲65 歲以上

性別：男女跨性別

二、滿意度調查

(滿意程度以 1 至 5 分標示，1 分代表非常不滿意，5 分代表非常滿意，請圈選適合的數字)

(一) 參加本課程的「內容安排」滿意度

非常不滿意-----非常滿意

(每題請勾選一格)	1	2	3	4	5
(1)課程教材/投影片					
(2)課程實用性					
(3)課程難易度					
(4)課程時數安排					

(二) 參加本課程的「講師授課」滿意度

非常不滿意-----非常滿意

(每題請勾選一格)	1	2	3	4	5
(1)講師教學態度					
(2)講師表達能力					
(3)講師互動方式					
(4)講師回答提問能力					

(三) 參加本課程的「相關行政處理」滿意度

非常不滿意-----非常滿意

(每題請勾選一格)	1	2	3	4	5
(1)課程宣傳					
(2)報名方式					
(3)場地環境					
(4)人員服務					

三、開放性問題

(一) 本次課程讓我最有收穫的內容是：

(二) 其他意見與建議：

~謝謝您的參與~

二、附件 2：親職工作坊執行成果摘要

**桃園市政府衛生局委託機關團體辦理
「113 年度增進青少年心理健康識能計畫」
親職工作坊執行成果摘要**

活動名稱		活動地點			
活動日期		參加人數	男	女	跨性別
參加對象		講師姓名			
課程規劃 說明					
執行成果摘要說明（100~300 字以內）					

成果照片

照片簡述：(活動名稱、說明簡述)

(請附 2 張成果照片)

照片簡述：(活動名稱、說明簡述)

(請附 2 張成果照片)

三、附件 3：親職工作坊滿意度調查分析

(一) 參加本課程的「內容安排」滿意度						
	1 非常不滿意	2 不滿意	3 普通	4 滿意	5 非常滿意	分項滿意度 平均分數
1. 課程教材/投影片						
2. 課程實用性						
3. 課程難易度						
4. 課程時數安排						
滿意度平均分數						
(二) 參加本課程的「講師授課」滿意度						
	1 非常不滿意	2 不滿意	3 普通	4 滿意	5 非常滿意	分項滿意度 平均分數
1. 講師教學態度						
2. 講師表達能力						
3. 講師互動方式						
4. 講師回答提問能力						
滿意度平均分數						
(三) 參加本課程的「相關行政處理」滿意度						
	1 非常不滿意	2 不滿意	3 普通	4 滿意	5 非常滿意	分項滿意度 平均分數
1. 課程宣傳						
2. 報名方式						
3. 場地環境						
4. 人員服務						
滿意度平均分數						
整體總平均						

*備註：分項滿意度請填列占比，單位為「%」；分項滿意度平均分數、滿意度平均分數及整體總平均單位為「分」。

(四) 其他回饋與建議

桃園市政府衛生局委託機關團體辦理
「113 年度增進青少年心理健康識能計畫」

親子團體滿意度調查表

團體名稱：_____

各位親愛的成員您好：

我們的團體已進入尾聲，這幾次的活動帶給你/妳什麼樣的感覺呢？感謝你/妳參與本幾次的活動，希望活動內容與安排能讓你/妳有豐富的收穫。為使下一次活動更加完美，請你/妳依活動感受提供寶貴建議，作為日後舉辦活動之參考，非常謝謝你/妳喔！

（滿意程度以 1 至 5 分標示，1 分代表非常不同意，5 分代表非常同意，請依照下面的每一句話，在右邊格子內把和你的想法最像的項目打勾。）

一、我的學習與感受

非常不同意-----非常同意

	1	2	3	4	5
1.在團體中，我能對別人表達我的想法					
2.在團體中，我能專注傾聽他人的分享					
3.在團體中我學到了親子間的問題解決能力					
4.在團體中我學到了親子間的溝通能力					
5.即使離開團體，我依然能自己將團體所學運用到親子關係中					

二、課程滿意程度

非常不同意-----非常同意

	1	2	3	4	5
1.我喜歡這次的團體內容					
2.我喜歡帶領者的帶領方式					
3.我認為這次的團體對我有幫助					

三、心得與建議

(一) 我覺得這次團體給我最大的收穫是…

(二) 其他意見與建議 (時間、地點、次數、內容等任何想法):

(三) 最後我還想對帶領者說的話是…

五、附件 5：親子團體執行成果摘要

**桃園市政府衛生局委託機關團體辦理
「113 年度增進青少年心理健康識能計畫」
親子團體執行成果摘要**

活動名稱		活動地點	
活動日期		參加人數	(總人數及家庭組數)
參加對象		講師姓名	
課程規劃 說明			
執行成果摘要說明 (100~300 字以內)			

成果照片

照片簡述：(活動名稱、說明簡述)

(請附 2 張成果照片)

照片簡述：(活動名稱、說明簡述)

(請附 2 張成果照片)

六、附件 6：親子團體滿意度調查分析

(一) 我的學習與感受						
	1 非常不滿意	2 不滿意	3 普通	4 滿意	5 非常滿意	分項滿意度 平均分數
1. 在團體中，我能對別人表達我的想法						
2. 在團體中，我能專注傾聽他人的分享						
3. 在團體中我學到了親子間的問題解決能力						
4. 在團體中我學到了親子間的溝通能力						
5. 即使離開團體，我依然能自己將團體所學運用到親子關係中						
滿意度平均分數						
(二) 課程滿意程度						
	1 非常不滿意	2 不滿意	3 普通	4 滿意	5 非常滿意	分項滿意度 平均分數
1. 我喜歡這次的團體內容						
2. 我喜歡帶領者的帶領方式						
3. 我認為這次的團體對我有幫助						
滿意度平均分數						
整體總平均						

*備註：分項滿意度請填列占比，單位為「%」；分項滿意度平均分數、滿意度平均分數及整體總平均單位為「分」。

(三) 其他建議與回饋

桃園市政府衛生局委託機關團體辦理
「113 年度增進青少年心理健康識能計畫」

主題性團體滿意度調查表

團體名稱：_____

各位親愛的成員您好：

我們的團體已進入尾聲，這幾次的活動帶給你/妳什麼樣的感覺呢？感謝你/妳參與本幾次的活動，希望活動內容與安排能讓你/妳有豐富的收穫。為使下一次活動更加完美，請你/妳依活動感受提供寶貴建議，作為日後舉辦活動之參考，非常謝謝你/妳喔！

(滿意程度以 1 至 5 分標示，1 分代表非常不同意，5 分代表非常同意，請依照下面的每一句話，在右邊格子內把和你的想法最像的項目打勾。)

三、我的學習與感受

非常不同意-----非常同意

	1	2	3	4	5
1.在團體中，我能對別人表達我的想法					
2.在團體中，我能專注傾聽別人的分享					
3.在團體中，我更加知道自己的優點是什麼					
4.在團體中大家都能彼此信任					
5.參與團體後，我能更認識自己					
6.參與團體後能使我對自己					

更加有信心					
7.參與團體後，幫助我與其他人（同學/家人）好好相處					

四、課程滿意程度

非常不同意-----非常同意

	1	2	3	4	5
1.我喜歡這次的團體內容					
2.我喜歡帶領者的帶領方式					
3.我認為這次的團體對我有幫助					

三、心得與建議

(一) 我覺得這次團體給我最大的收穫是…

(三) 其他意見與建議（時間、地點、次數、內容等任何想法）：

(三) 最後我還想對帶領者說的話是…

五、附件 8：主題性團體執行成果摘要

**桃園市政府衛生局委託機關團體辦理
「113 年度增進青少年心理健康識能計畫」
主題性團體執行成果摘要**

活動名稱		活動地點			
活動日期		參加人數	男	女	跨性別
參加對象		講師姓名			
<p style="text-align: center;">課程規劃 說明</p>					
<p>執行成果摘要說明（100~300 字以內）</p>					
<div style="border: 1px solid black; height: 384px;"></div>					

成果照片

照片簡述：(活動名稱、說明簡述)

(請附 2 張成果照片)

照片簡述：(活動名稱、說明簡述)

(請附 2 張成果照片)

六、附件 9：心情溫度計 (BSRS-5)

【桃園市政府衛生局】心情溫度計

於作答完畢時可確認得分，得分說明如下：

- 小於5分：恭喜您，最近身心狀況適應良好。
- 5~9分：您目前可能有輕微的情緒困擾，建議您與身邊的人多聊聊，抒發情緒。
- 10~14分：您目前可能有中度的情緒困擾，建議您尋求紓壓管道，或考慮是否需要接受專業心理諮詢。
- 15分以上：您目前可能有重度的情緒困擾，請找專業人員協助，建議諮詢身心科醫師，做進一步評估。
- 有自殺想法：本題單獨計算，如分數2分以上，建議諮詢身心科醫師。
- 若需要找專業人員聊聊、抒發情緒，可撥打衛生福利部24小時安心專線1925（依舊愛我）。
- 若有心理諮詢需求，請至桃園市政府衛生局社區心理衛生中心網站，可查詢更多心理健康相關資訊。
- 個人資料蒐集告知聲明：本局將依個人資料保護法及隱私權保護政策，善盡個人資料保護之責，妥善蒐集、處理及統計使用您的個人資料。

桃園市政府衛生局 社區心理衛生中心 (03-3325880) 關心您

第一部分：基本資料

註：***字記號為必填題**

1.1. 姓名（或暱稱）*

1.2. 性別(非必填)

男性 女性 其他

請 接 續 填 答 ↓ ↓ ↓

1.3. 年齡(非必填)

- 0-9歲
- 10-19歲
- 20-29歲
- 30-39歲
- 40-49歲
- 50-59歲
- 60-69歲
- 70-79歲
- 80歲以上

1.4. 居住區域*

- 桃園區
- 中壢區
- 八德區
- 平鎮區
- 龜山區
- 蘆竹區
- 大園區
- 觀音區
- 新屋區
- 楊梅區
- 龍潭區
- 大溪區
- 復興區
- 外縣市

請 接 續 填 答 ↓ ↓ ↓

第二部分：心情溫度計檢測

2.1 請您仔細回想在最近一週中，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度：

2.1.1 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒？ *

	擇一打勾
完全沒有	
輕微	
中等	
厲害	
非常厲害	

2.1.2 感覺緊張或不安？ *

	擇一打勾
完全沒有	
輕微	
中等	
厲害	
非常厲害	

2.1.3 覺得容易苦惱或動怒？ *

	擇一打勾
完全沒有	
輕微	
中等	
厲害	
非常厲害	

2.1.4 感覺憂鬱、心情低落？ *

	擇一打勾
完全沒有	
輕微	
中等	
厲害	
非常厲害	

2.1.5 覺得比不上別人？ *

	擇一打勾
完全沒有	
輕微	
中等	
厲害	
非常厲害	

2.1.6 有自殺的想法？ *

感受程度	完全沒有	輕微	中等	厲害	非常厲害
擇一打勾					

2.2 如檢測分數為15分以上，是否同意接受專業人員關懷？*

同意

不同意

謝謝您完成填答~ 桃園市政府衛生局社區心理衛生中心 關心您

七、附件 10：主題性團體滿意度調查分析

(一) 我的學習與感受						
	1 非常不滿意	2 不滿意	3 普通	4 滿意	5 非常滿意	分項滿意度 平均分數
1. 在團體中，我能對別人表達我的想法						
2. 在團體中，我能專注傾聽別人的分享						
3. 在團體中，我更加知道自己的優點是什麼						
4. 在團體中大家都能彼此信任						
5. 參與團體後，我能更認識自己						
6. 參與團體後能使我對自己更加有信心						
7. 參與團體後，幫助我與其他人（同學/家人）好好相處						
滿意度平均分數						
(二) 課程滿意程度						
	1 非常不滿意	2 不滿意	3 普通	4 滿意	5 非常滿意	分項滿意度 平均分數
1. 我喜歡這次的團體內容						
2. 我喜歡帶領者的帶領方式						
3. 我認為這次的團體對我有幫助						
滿意度平均分數						
整體總平均						

*備註：分項滿意度請填列占比，單位為「%」；分項滿意度平均分數、滿意度平均分數及整體總平均單位為「分」。

(三) 其他建議與回饋

八、附件 11：主題性團體前後測問卷分析

若表格不足請自行增加

問卷一：(請自行填入) 填答人數：

填答項目	前測平均分數	後測平均分數	說明
總分			

問卷二：(請自行填入) 填答人數：

填答項目	前測平均分數	後測平均分數	說明
總分			